

こんにちは！理学療法士の岡川です。新型コロナウイルスの影響で家で過ごす時間が増えた方も多いと思います。今月は、家の中に閉じこもりがちで運動不足になっている方におススメの運動を紹介します！

個別訓練も感染予防に努めながら実施しています

新型コロナウイルスの影響で、デイサービスでも手洗いうがいの徹底や換気、検温の実施などで感染予防に努めています。個別訓練に関しても、今までは4人程度の小集団で実施していましたが、現在は以下のことに気をつけて実施しています。

- 基本的にはマンツーマンで実施する。
- 運動前には手のアルコール消毒を実施（このとき、正しいアルコール消毒の仕方をいっしょに実施しています）
- 共有物品を使用しない（重りやゴムバンドなどの道具の使用を最小限にしています。）
- 使用した物品のアルコール消毒

この自粛により、心配なことは「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響です。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。自粛期間中、フレイルに陥らないように適度な運動は実施しましょう！

自宅でできるおススメの運動

イスからの立ち座り

【効果】お尻の筋肉（大殿筋）、太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。

【方法】お辞儀をしながらしっかり足に体重をかけてから立ち上がる



立ち上がり動作は、
簡単で、足全体の筋力
強化におすすめです！
5～10回、自分のペ
ースで行って見てくだ
さい。

元の生活に戻ったとき、またみんなで楽しく体操できるよう、しっかり体力を温存しておいてくださいね！

